



Belleza Holística

UNA GUÍA PRÁCTICA DE AMOR PROPIO Y CUIDADO PERSONAL



@ADHA.BELLEZAHOLÍSTICA
BY MELINA FERRY



Para quien está destinada:

Quise crear esta guía para aquellas personas que quieren comenzar este camino de cuidado y amor propio. Muchas veces uno no sabe por donde empezar, cree que no tiene tiempo para dedicarse o hasta habrá personas que crean que no es importante.

Durante mi propio camino, fui descubriendo aquellas cosas que vibraban conmigo y comprendí la importancia de crear ese espacio, tanto para conocerse como para mimarse y honrarse.

La relación con uno mismo no es muy distinta a la que tenemos con los demás. También necesita de nuestra atención, comprensión y aceptación.

Descubramos juntas de que manera podemos apoyar esa relación, que sientes cómo un regalo para ti misma y en que punto te encuentras.



Preparada?



Bienvenida!

Primero lo primero, ¿Qué es la belleza holística?
La belleza holística trata la belleza como un todo; no sólo implica la parte física de la persona, si no que también incluye la parte emocional.

Para resumirlo de una manera muy breve utilizaré esta fórmula:

Belleza física + belleza espiritual = belleza holística

TABLA DE CONTENIDO



5-9

Nuestras emociones y la piel

Entenderemos como se relacionan las emociones y la piel,
para comenzar a sanar.

10-12

Crea tu propio ritual

La importancia de dedicarse tiempo a una misma.

13-16

Gratitud, manifestación y aceptación

La gran tríada te traerá grandes beneficios a tu vida.

17

Del interior al exterior

Reflexión final. ¿Cómo incluir la práctica del holismo a la
belleza?



PRIMER CAPITULO

Nuestras emociones y la piel

Nuestro mundo emocional tiene un claro reflejo en nuestras expresiones faciales y nuestra piel. Cuando pasamos por periodos de estrés o nerviosismo generalizado, podemos percibir como nuestra piel refleja cansancio, falta de tono y vitalidad.





PRIMER CAPITULO

Nuestra piel refleja nuestro estado interno y cómo nos sentimos.

Cuando estamos contentos tenemos un buen color de cara, cuando sentimos miedo palidecemos, cuando nos avergonzamos nos sonrojamos y ante ciertas emociones intensas se nos pone la piel de gallina.

Problemas cutáneos como dermatitis, psoriasis o acné pueden aparecer cuando emocionalmente no nos sentimos bien y ante situaciones de estrés, ansiedad o depresión, las patologías cutáneas empeoran.

Esto ocurre porque la piel y el sistema nervioso están muy conectados ya que provienen de la misma capa del embrión y nuestra piel tiene muchas terminaciones nerviosas que transportan la información interna. Todo ello sin olvidar su relación bioquímica a través de las hormonas y otras sustancias.

Diversos estudios han demostrado que el 80% de los trastornos de la piel tienen un origen psicosomático. Sin importar si la lesión cutánea tiene una causa química o física, los dermatólogos creen que la urticaria puede ser una exteriorización emocional de la depresión.

Por tanto, podemos entender la piel como una especie de termostato de nuestras emociones, pues reacciones cutáneas como sudor excesivo, palidez, rojeces o urticaria no son más que indicadores de ansiedad, miedo, angustia o tensión.

Es fundamental tener un equilibrio mental y corporal para tener una buena salud. Si lo conseguimos tendremos una inteligencia emocional que nos permitirá ser conscientes de nuestros sentimientos y comportamientos en todo momento y consecuentemente mejorará la calidad de nuestra piel.



PRIMER CAPITULO

Medita y purifica tu piel

La meditación es un proceso de purificación mental, por el que por unos momentos pasamos a ser observadores de nuestra propia experiencia. En esa observación, los procesos mentales comienzan a ralentizarse, el cuerpo baja el ritmo, y todo se siente más relajado. Independientemente del tipo de meditación que realices, meditar genera una regulación de nuestras emociones, floreciendo en nosotros sensaciones de profundo bienestar. Tomar el hábito de meditar todos los días, traerá múltiples beneficios a tu piel, desde una mayor luminosidad, hasta la apariencia de un rostro más relajado y lleno de vida.

Durante mucho tiempo pensé que meditar era dejar la mente en blanco. Me causaba frustración no conseguirlo, me aburría y terminaba dejando de intentarlo.

Muchas veces es complicado encontrar ese momento o tal vez tenemos en mente que necesitamos diferentes cosas para meditar. Hoy te invito a tomarte 5 minutos.

EJERCICIO PRÁCTICO

Meditación enfocada al control de la respiración

Ponte cómoda. Puedes sentarte o acostarte.

Pon una mano justo debajo del ombligo y la otra en el pecho. Concéntrate en tu respiración, vamos a practicar la respiración en forma de caja.

Inhala contando hasta 4.

Mantén la respiración contando hasta 4.

Suelta el aire contando hasta 4.

Mantén el aire contando hasta 4.

Repite el proceso hasta cumplir los 5 minutos y haber dado varias vueltas al cuadrado.



PRIMER CAPITULO

Aromaterapia

Existe una poderosa relación entre el olfato, la memoria, los estados de ánimo, las emociones y los pensamientos. Los aceites esenciales tienen la capacidad potencial de generar cambios positivos mediante el vínculo olfatorio y mental. Cuando olemos algo que resulta de nuestro agrado, nuestro cuerpo se encarga de liberar endorfinas.

Los olores son capaces de activar todas las regiones emocionales del cerebro; esto es debido a la interconexión de las regiones cerebrales implicadas en el procesamiento de ambas sensaciones, siendo el sistema límbico -y en especial la amígdala- el centro integrador por excelencia, ésta se encarga de unir el olor con una emoción y el **hipocampo** que une el olor con un recuerdo.

Entre sus beneficios destaco:

- El alivio del dolor, gracias a sus efectos analgésicos.
- Actúa como antihistamínico y potenciador de las defensas.
- Reduce el estrés.
- Ayuda a contrarrestar la depresión, la ansiedad y el insomnio.
- Ayuda a evitar el envejecimiento de las células, debido a las propiedades antioxidantes de las plantas.



PRIMER CAPITULO

Aromaterapia

Existe una gran variedad de aceites esenciales, tantos como plantas hay en la naturaleza. Por esto añado un listado con las dolencias más habituales que pueden ser aliviadas con los siguientes aceites esenciales:

- Anemia: diente de león, romero, limón, tomillo y salvia.
- Ansiedad y depresión: bergamota, jazmín, albahaca, valeriana, lavanda, vainilla, cedro y rosa.
- Acidez de estómago: lavanda, melisa, romero y camomila.
- Asma y bronquitis: eucalipto, romero, pino, lavanda y tomillo.
- Contusiones y cicatrices: árbol de té, rosa mosqueta, caléndula, geranio, cedro, salvia y jazmín.
- Acné: salvia, camomila, caléndula o violeta.

PARA SABER QUE TE FUNCIONA, TIENES QUE PROBAR

Os he hablado de dos de las cosas que llevo tiempo practicando y me han dado grandes resultados a la hora de estabilizar mi sistema nervioso y mis emociones. Me gustaría hablar más en profundidad en otro momento sobre la práctica del yoga, que sin duda es lo que más me ha ayudado. Sin embargo, existen muchas más maneras de relajarse y liberar el estrés.

Escuchar música, realizar manualidades, escribir... Cada persona es diferente por lo que lo más importante es que pruebes, que te dediques ese momento haciendo lo que te apetezca hacer de forma consciente. Con el apoyo a tu bienestar como finalidad.

SEGUNDO CAPITULO

Crea tu propio ritual

Tomar acciones positivas que nos nutran de adentro hacia afuera ayudan a crear un estilo de vida saludable y resiliente que no sólo nos permite navegar mejor los retos cotidianos sino también vivir con un sentido más profundo de interconexión, serenidad y propósito.

Si bien existen un sinfín de enfoques holísticos al autocuidado o self-care, es inevitable no empezar por algo tan simple pero poderoso como lo es **nuestro ritual matutino**.

Los rituales matutinos son un paréntesis mágico donde conscientemente escogemos elevarnos por encima del piloto automático, ser protagonistas activos de nuestra realidad y enfocar nuestra energía en lo que realmente valoramos y deseamos amplificar.

No tiene por que ser si o si por la mañana, todo se trata de encontrar que funciona en tu rutina. Tal vez te va mejor por la tarde, o por la noche justo antes de irte a la cama. Pero sí creo que existen un par de conceptos que todo ritual debe incluir si se trata de un ritual de nosotras para nosotras.





SEGUNDO CAPITULO

***INTENCIONALIDAD:**

El acto de atención transformador: la pausa. Cuantas veces has escuchado que es mejor no utilizar el móvil como primera cosa que hagamos por la mañana? Sin embargo la gran mayoría no consigue adoptar otro habito.

Esta pausa puede verse como escribir un diario, saborear una taza de café, respirar profundamente o estar presente si compartes el desayuno con alguien más.

En mi caso, sigo una rutina de skin-care todos los días, en la cual incluyo un masaje facial. Es un momento completamente echo por mi y para mi.

***MOVIMIENTO:**

Tanto si es caminar, bailar, correr, estirarse o practicar asanas, el movimiento es fundamental para cuidar de nuestro cuerpo, mente y espíritu a la vez que satisface una de las necesidades humanas más primitivas, incluso desde un nivel celular.

Movernos, prestar atención a la cadencia inherente de nuestros cuerpos y dar gracias por como este anda y fluye por la vida.

***PRESTA ATENCIÓN A TUS SENTIDOS:**

Prestar atención a los aromas, colores, sonidos, tacto y gusto que nos rodea es una manera óptima de potenciar nuestro estado de ánimo y apreciar los pequeños grandes detalles que tiñen nuestra cotidianeidad. Otras maneras de estimular nuestros sentidos para arrancar el día con fuerza y luminosidad son escuchar música, darse un pequeño auto masaje, preparar un desayuno colorido y apetecible, usar aromaterapia, abrir las ventanas y dejar entrar la luz, entre otros.



SEGUNDO CAPITULO

De rutinas a rituales

Una rutina es una sucesión de hechos o de cosas que hacemos de igual manera y orden, todos los días o con cierta frecuencia de tiempo, casi automáticamente, sin tener prácticamente un registro consciente y detallado mientras ocurren. Por ejemplo, una rutina de cuidado de la piel implica seguir una serie de pasos que incluyen aplicación de productos, siempre de la misma forma, en los mismos horarios, para que la piel esté bien, se sienta limpia, se vea joven y cuidada.

Pero ¿Qué pasa cuando decidimos conectarnos con nuestras emociones y sensaciones al realizar una rutina? Ese momento se puede transformar en disfrute, con una percepción de los aromas y de las texturas, por la cual el simple baño exprés luego del trabajo pasa a ser un momento elegido y la rutina se convierte en un ritual. Cada sensación física agradable tiene un efecto positivo a nivel cerebral y, por lo tanto, de bienestar general para todo el organismo. En este sentido, es importante destacar que un ritual de belleza no tiene que llevarnos mucho tiempo. Dedicarnos unos pocos minutos por día puede cambiar al ciento por ciento la salud de nuestra piel.





TERCER CAPITULO

Gratitud, manifestación y aceptación

La gran tríada, aquella que si aprendes a dominar te
brindará grandes regalos.





TERCER CAPITULO

Gratitud

A simple vista, puede parecer que la practica de la gratitud es algo fácil. Déjame decirte que adoptar el prisma de la gratitud a tu día a día puede ser todo un reto. No corresponde a una de las emociones básicas ya que no aparece como un impulso simplemente, para experimentarla se requiere una serie de procesos complejos en la mente, es una virtud practicada.

La gratitud exige que los conceptos básicos de dar y recibir estén resueltos, además de una renuncia a la visión egocéntrica y narcisista de la vida.

La gratitud debe ser construida por nuestro pensamiento, es decir, debe ser una elección y debes poner un esfuerzo extra por ir creando esta estructura de pensamiento, construyendo el hábito.

La gratitud puede ser expresada de distintas maneras. Puedes sentirte agradecida varias veces a lo largo del día por las pequeñas cosas que te suceden, como puede ser encontrar aparcamiento a la primera, un reconocimiento por tu trabajo, un mensaje de alguien especial, una puesta de sol, el olor a lluvia, jugar con tus hijos...

Podríamos comenzar por nombrar 3 cosas por las que estemos agradecidos cada mañana o antes de irnos a la cama.



TERCER CAPITULO

Manifestación

Mi tema favorito.

Lo primero de lo que nos tenemos que hacer conscientes es de que **tenemos el poder** de crear la vida que deseamos.

Para esto tendremos que trabajar en nuestra autopercepción y confianza en nosotras mismas. Repetirnos una y otra vez que tenemos este poder y sabremos usarlo para manifestar aquello que queremos.

***Enfócate en aquello que quieres atraer.** Con lujo de detalles. Si quieres irte de viaje imagínate en tu destino, como huele, que puedes ver...

***Crea un plan de acción.** De nada sirve manifestar si no te comprometes, llevando a cabo un plan.

Por ejemplo: Cuando llegué a España ya sabía donde quería trabajar. Me imaginé por semanas una cafetería que hacia esquina. Era pequeña y familiar, ideal para aprender.

(Totalmente imaginada)

No me quedé en la ilusión. Salí en su búsqueda y ahí estaba. Deje mi currículum y me llamaron para comenzar al otro día.

Podría contaros muchas más anécdotas.

***Energía positiva:** Envuelve todos aquellos pensamientos de manifestación en energía positiva. Mantén a raya aquellos miedos, inseguridades y creencias limitantes que puedan jugar en tu contra. Mantente firme.

***Visualiza:** Parte fundamental. Personalmente me encantan las vision board. Esa pizarra o cuadrado de corcho donde puedes pegar o colgar fotos, frases, postales... Que te transportan hasta ese lugar, esa meta que quieres alcanzar.

Durante la meditación también es muy buen momento. Respira e imagínate lográndolo.



TERCER CAPITULO

Aceptación

Que importante es trabajar este aspecto. La verdadera aceptación no es para débiles, ni es una forma de pasividad donde nos resignamos a arreglarnos con cualquier cosa que se presenta. Tampoco es adoptar la actitud de “esto es lo que hay” como si fuera una resignación. La aceptación es la decisión consciente de soltar todas las formas de resistencia a todo lo que se convierte en presente en el momento para sacarle el máximo provecho.

La aceptación no tiene que ver con que algo me guste o que tenga que aprobar algo. Es dejar que fluya la vida y que se desarrolle sin interponernos. Tiene que ver con ser receptivo en vez de ejercer resistencia a lo que se convierte en presente. En vez de poner el foco en el pasado o en el futuro o querer que las cosas sean distintas a lo que son, nos abrimos a lo que es verdadero en el momento.

Muchas veces sufrimos por que no aceptamos lo que nos esta pasando. Queremos cambiar tanto las situaciones como a las personas. Nos gustaría que actuaran de otra manera o que las cosas fuesen distintas.

Aceptar una situación que no podemos cambiar, puede traernos paz, tranquilidad y encaminarnos hacia mayores niveles de felicidad y bienestar.

Involucra un proceso de selección de aquellos objetivos en los cuales enfocar la energía. Es un proceso de higiene mental. Donde la frustración y las energías negativas se transforman en aceptación y mayor estabilidad.



CAPITULO FINAL

Del interior al exterior

Para lucir una piel realmente sana, debemos cuidar nuestra alimentación, la manera en la que respiramos, mantenernos en movimiento y compartir alegría y sonrisas con nuestro alrededor. Para recuperar el resplandor de la piel, se requiere un verdadero trabajo interno.

Es hora de derribar todas esas murallas que hemos creado entorno a una búsqueda de amor, aceptación y respeto. Comencemos por respetarnos, aceptarnos y amarnos a nosotras mismas, tal y como somos.

Activa tu energía interna.

Pon una intención positiva en tu rutina de skin-care o maquillaje.

Ámate a ti misma.

Busca aquello que te haga sentir bien.

Espero que te haya gustado y que decidas implementar alguno de los conceptos de los cuales hemos hablado en esta guía Inicial sobre la Belleza Holística.

¡Muchas gracias por haber llegado hasta aquí!

Me puedes encontrar en as redes sociales como:

@adha.bellezaholística

